

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Истоки западных дыхательных психотехник в культуре и истории человечества	9
Дыхание в культуре и истории человечества	9
Идейные предшественники дыхательных психотехник в западной психотерапии	15
Зигмунд Фрейд и психоанализ	15
Вильгельм Райх и психосоматика	18
Александр Лоуэн и биоэнергетика	19
Терапия первичного крика Янова	21
Теория о травме рождения Отто Ранка	23
ЛСД-терапия	23
Итоги	24
Гуманистическая и трансперсональная психология как базовый контекст дыхательных психотехник	24
Философия холизма	27
Глава 2. Обзор дыхательных психотехник	31
Ребефинг — первая техника в классе дыхательных психотехник	31
Интегративный ребефинг, или вайвейшн	35
Холотропное дыхание	36
Свободное дыхание	39
Глава 3. Интеграция, как цель и решающая фаза дыхательных психотехник	41
Определение интеграции	41
История термина, близкие понятия, сопоставление понятий	41
Интеграция в психологии	41
Интеграция в дыхательных психотехниках	43
Интеграция в ребефинге	43
Интеграция в интегративном ребефинге, или вайвейшн ..	44
Холотропное дыхание и интеграция	46
Свободное дыхание и интеграция	47
Выводы	48
Постановка задачи	48

Самоописание	48
Формулировка проблемы	49
Исследование интеграции	52
Интервью ведущих дыхательных лидеров	52
Леонард Орт	52
Гуннел Минетт	56
Джим Монингстар	62
Вильфрид Эрманн	68
Джуди Джи	76
Стив Минетт	79
Алек Ананда и Робин Лоули	83
Майкл Адамидис	94
Суммирование полученных определений	101
Создание групп определений	104
Систематизация определений	105
Модель уровней интеграции человека	110
Глава 4. Методология интеграции	113
Идеальный процесс	113
Модель процесса интеграции	122
Анализ самоотчетов на базе полученной модели	124
Сложности процесса интеграции	127
Методология интеграции	129
Перспективы использования данной методологии	132
Заключение	133
Литература	134